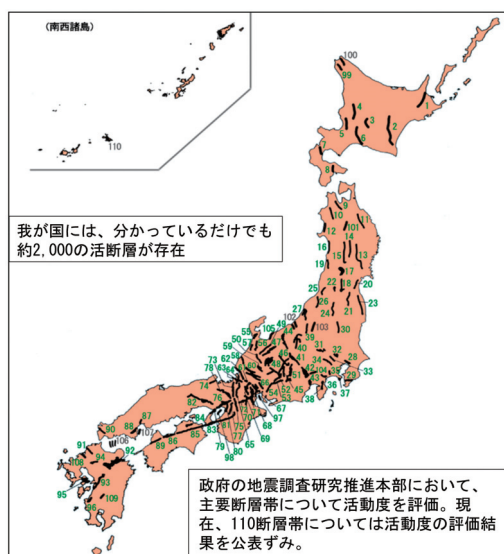
地震への備え

日本は地震大国

日本には、約2,000の活断層（最近の地質時代に繰り返し活動し、将来も活動を継続すると考えられる断層）があると言われており、日本のどこにいても地震を経験する可能性があります。

わが国の主要な活断層の分布　※内閣府防災白書より作成

防災マップ（ハザードマップ）

地震のゆれは、地盤のかたさ･やわらかさによって変わります。地盤のやわらかいところでは、小さな地震でも揺れが大きくなります。地面のゆれやすさを示した地図が「ゆれやすさマップ」です。

自治体では、災害により各地域で予測される震度や津波の高さ,被害の程度,被災時の避難場所や避難経路などの情報をわかりやすいように地図上に示した「防災マップ」や「ハザードマップ」などの資料を作成しているところがあります。

いざという時にすぐ取り出せるよう、「防災マップ」を大切に保管しておきましょう。

減災マンガ 防災マップ編

お宅の耐震性は大丈夫？

昭和56（1981）年に、住宅を建てる時に建物の強さを定める基準が大きく変わりました。この年以降に建てられているかどうかが、自分の家の強さを知る一つの目安となります。それ以前に建てられた家に住んでいる場合は、必ず専門家の耐震診断を受けましょう。
また、昭和56年以降に建てられた建物でも、建物が全く壊れないということではありません。年月の経過とともに住宅も変化します。点検・整備をこまめに行うように心がけましょう。

耐震診断・耐震改修を実施するには？

耐震改修工事の費用負担が大きいと感じて、工事を先送りにする家庭もあるようですが、耐震改修は家の全体でなく一部だけ（寝室やリビングなど）でも実施しておくと、その空間の安全を守ることができ、費用も低く抑えられます。
また、多くの都道府県や市区町村では、耐震診断を行う会社の紹介や、耐震診断や耐震改修工事の費用の助成などをしています。
耐震診断や耐震改修をお考えの際は、まずはお住まいの市区町村の防災担当課や住宅建築課などに問い合わせてみましょう。

経済的な備えもしておきましょう

耐震性が十分な建物でも、非常に大きな地震が発生したり、隣接する建物の倒壊に巻き込まれたり、火災が起こるなど、被害を受ける可能性はゼロではありません。
万が一、被災した場合の住宅再建・補修、生活再建には資金が必要です。地震保険や地震のときに支払いが受けられる共済への加入など、経済的な備えについても、家族やマンション自治会等で話し合っておきましょう。

減災マンガ 住宅耐震化編

どんな建物が地震に強いの？

～まず知ることが対策の第一歩～

建物の強さを左右するのは、柱の太さや間隔、壁の厚さやすじかい（柱と柱の間に斜めに入れる補強材）の量、屋根の重さなどです。
本パンフレットの最後のページで紹介している内閣府のホームページでは、建物の強さについて小さなお子さんでも理解できるように作成された教材や実験などを紹介しています。

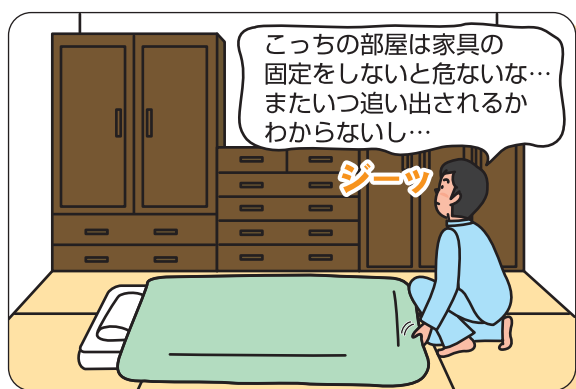
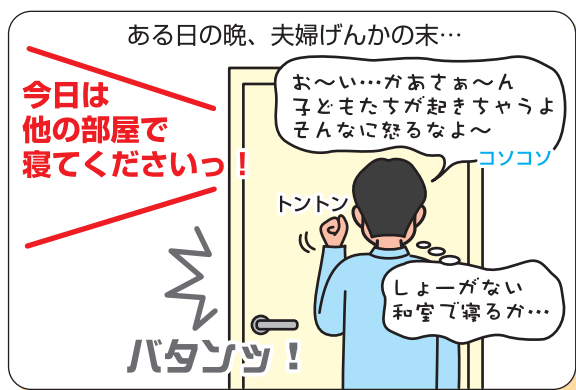
建物の倒壊の様子をパラパラマンガで実感
（「パラパラぶるる」、名古屋大学福和研究室）

お部屋の「安全空間」は作っていますか？

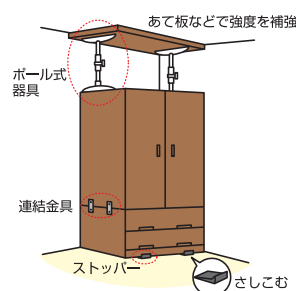
家の耐震性がバッチリでも安心は禁物

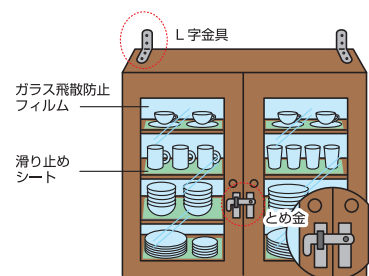
兵庫県南部地震が引き起こした阪神･淡路大震災や新潟県中越地震など、地震の際には、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって、尊い命を失ったり、大ケガをしたりしました。

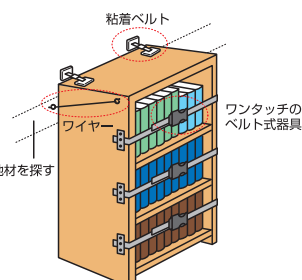
「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、日頃から家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を作っておきましょう。

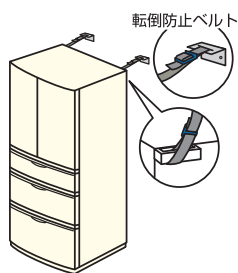
減災マンガ 安全空間編

家具の固定

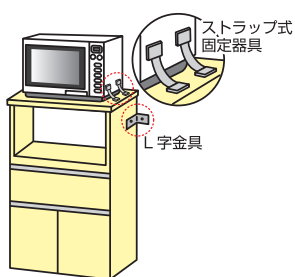
タンス

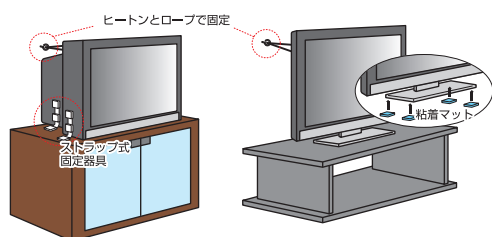
ポール式器具はタンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付けます。また、天井側だけでなく床の側もストッパーなどで固定し、上下に分かれている家具は連結しておきましょう。

食器棚

食器棚の本体はタンスと同じように金具などを用いて固定します。 また、開き戸が開かないようにとめ金を付けたり、ガラス部分にガラス飛散防止フィルムを張ったりして、ガラスや食器が凶器にならないよう工夫しましょう。

本棚

タンスと同じように、壁の中の硬い所や下地材のあるところを探して、金具やワイヤーなどで固定します。また、本棚の端の硬い部分にヒモやベルトなどを取り付けて中の本が飛び出さないようにしましょう。

冷 蔵 庫

主なメーカーの冷蔵庫の後ろ側の上部には、ベルトの取付口や取っ手があります。そこに転倒防止用ベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材があるところに金具などで固定しましょう。

電子レンジ・オーブン

まずは、電子レンジ･オーブンを置いている台を壁または床に固定します。その上で、電子レンジ･オーブンと台とを粘着マットやストラップなどを使って固定しましょう。

テレビ・パソコン

テレビの取扱説明書に転倒防止方法についての説明がある場合は、それに従いましょう。 テレビをテレビ台に固定するには、粘着マットやストラップ式の固定器具などを使う方法があります。テレビを壁などに固定するには、ベルト式器具やヒートンとロープを組み合わせて使う方法があります。

※東京消防庁「家具類の転倒･落下防止対策ハンドブック」を参考に作成

家具の配置

家具を置かない

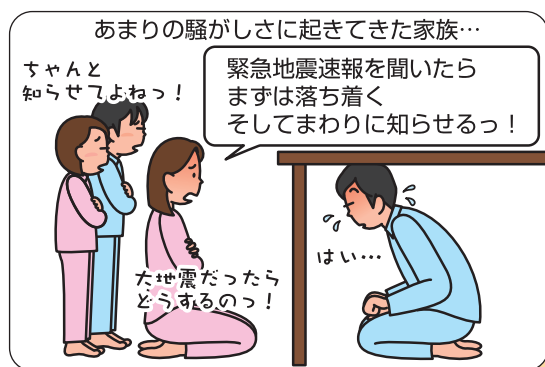
寝室や子ども部屋など、家族やお子さんが長時間を過ごす部屋には、できるだけ家具を置かないようにしたり、背の低い家具だけを置くようにしたりして、工夫しましょう。

家具の向きと配置

万が一家具が倒れてきたときに、寝ている人や、座っている人に家具が直撃しないように、また、出入り口をふさいでしまわないように、家具の向きや、配置を工夫しましょう。

緊急地震速報をご存知ですか？

緊急地震速報は、強い揺れが来る事を、みなさんにすばやく知らせる情報です。
緊急地震速報を見聞きした場合は、まわりの人に地震が来る事を知らせながら、あわてずに身の安全を確保しましょう。

減災マンガ 緊急地震速報編

緊急地震速報を見聞きしてからの行動をシミュレーションできるウェブサイトがあります。
内閣府「防災シミュレーター」
http://www.bousai.go.jp/simulator/index.html

場所によって違う身の守り方

緊急地震速報を見聞きした場合や、地震の揺れを感じた場合にとるべき行動は、その時にあなたがいる場所によってそれぞれ違います。生活パターンの中のいくつかの場面を想定して、いざという時に適切な行動がとれるように、考えておきましょう。

家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない
- 無理をして火を消そうとしない

人の大勢いる施設では

- 係員の指示にしたがう
- カバンなどで頭を保護する
- 割れ物の陳列棚から離れる
- あわてて出口に走りださない

エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させ、すぐにおりる

山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れが発生しそうな斜面から離れる

屋外では

- ブロック塀など倒れてきそうなものから離れる
- 看板やガラス窓から離れる
- 頑丈なビルのそばにいる場合は、ビルの中に入る

自動車運転中では

- あわててスピードをおとさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす

鉄道・バス乗車中では

- つり革、手すりにしっかりつかまる

チェックリスト（地震）（該当するものにチェックを入れましょう）

住宅の耐震性 ← 昭和56年（1981年）**より前**に建築の家に住んでいる方はここからスタート	
1. 家の耐震診断を受けた	□
2. 家の耐震改修をした	□
家具の固定等 ← 昭和56年（1981年）**以降**に建築の家に住んでいる方はここからスタート	
1. 家具は倒れないように固定されている	□
2. 家具の上に危険なものを置かないようにしている	□
3. 寝る場所の近くには、倒れてきそうな家具はない	□
4. 万が一、家具が倒れても部屋の出口はふさがれない	□
5. ガラス付きの家具には、ガラス飛散防止フィルムをはっている	□